

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones con champiñón Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor (4, 14, 7) 719 Kcal 29,1g Prot 11,9g Lip 103,8g
4	Arroz con salsa de tomate Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (12, 14) 553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc	5	Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Panaché de verduras Fruta del tiempo (14) 609 Kcal 29,7g Prot 12,3g Lip 82,9g	6	Crema de calabaza Jamonicitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g	7	Garbanzos con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo (14) 592 Kcal 31,9g Prot 17,2g Lip 75,7g	8	Espirales al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Yogur sabor (4, 7) 635 Kcal 27,2g Prot 12,5g Lip 87g Hc
11	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Filete de pavo en salsa Tomate aliñado Fruta del tiempo (14) 418 Kcal 20,2g Prot 10,1g Lip 57,2g	12	Arroz con pollo y verduritas Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 637 Kcal 33,5g Prot 11,9g Lip 95,2g	13	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	14	Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 4, 7) 663 Kcal 38,9g Prot 15g Lip 73,2g Hc
18	Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo 618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc	19	Alubias pintas con arroz Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 501 Kcal 28,2g Prot 10,8g Lip 80,1g	20	Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip	21	Sopa de ave Pollo salteado Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 516 Kcal 33,3g Prot 12g Lip 64,9g	22	
25		26		27		28		29	



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



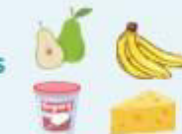
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro